



目　次

１ 子供の体力の原点は食事や睡眠にある

お子さんがいるご家庭だとほぼ毎日といっていいほど、お子さんと遊んだり一緒にテレビをみたりしなくてはなりません。子供の体力は朝起きた時点で満タンになっています。子供の体力の原点はどこからきているのか疑問に思いませんか？子供の体力の原点には食事や睡眠が関わっていることが知られています。難しくならないように一つずつ解説していきます。まず食事について解説していきます。子供の体力の原点の一つでもある「食事」は昔ら現在まであらゆる世代の方々に共通して言えるキーワードにもなります。なぜ「食事」がキーワードになるかといいますと、日本人は食文化を大事にしていて3色とることを意識しているからです。朝・昼・夕きちんと食事をとることで栄養がきちんと脳にいきわたり子供はパワーを最大限発揮することができるのです。

食事を3色とるということはとても素晴らしいことで世界中の方々が真似をしたくなるほど日本はすごいと称賛されています。

続いて睡眠について解説していきます。睡眠は一日の活動をする中で一番必要になっていきます。睡眠をきちんととらないと学校で眠くなってしまい授業に参加することができなくなります。授業に参加できないことで勉強に遅れが発生してしまい友達との関係も悪化して最悪の場合不登校になってしまうこともあります。最近ではスマホが普及していてオンラインゲームやYouTube動画などを見すぎたりして睡眠

に支障が出ている子供が多い傾向があります。よい睡眠をとるために寝る前の1時間くらいはスマホをしないように注意が必要です。睡眠をきちんととることで子供は最大限のパワーを発揮することができるのです。ここまで子供の体力の原点は食事や睡眠にあるについて解説してきました。食事とは子供の体力の原点ともいえます。次のお話では「子供と大人の体力の違いとは」につて解説も入れつつお話していきます。

２ 子供と大人の体力の違いとは

子供は大人の人を見ると体力があっていいなぁと思います。逆に大人は子供を見るとすごい体力があるなと思います。そもそも子供と大人の体力の違いとなんだと思いますか？大きな違いは体力を使い分ける力です。ここにどれくらいの体力を使い、ここにこれくらいの体力を使おうと大人は分けているのです。子供は体力があればあるだけ体力を使ってしまいがちです。大人には大力を使い分ける力があるかの違いだけです。子供のうちはまだわからないと思いますが、大きくなるとだんだんわかってきます。100%しかない体力を午前と午後に使い分けてうまく体力を使う方法はたくさんあります。自分の体調などにより体力が減る場合もあります。いろいろなことを含め心の中の自分と対話しながら体力を使ってみてください。

ここまで子供と大人の体力の違いとはについて解説してきました。次のお話では「子供の体力はオリンピック選手並み」について解説していきます。

３ 子供の体力はオリンピック選手並み

前のお話では子供と大人の体力の違いについてお話させていただきましたが、子供は本当にすごい体力を持っていると感じています。ある大学の研究者は子供の体力についてこう発表しました。「子供の体力はオリンピック選手なみだ」確かに子供の体力はオリンピック選手なみだと私も思います。ですが、オリンピック選手と違うところが一つだけあります。それは何かといいますと「持久力」です。子供のパワーが発揮するのは一瞬だけです。長続きはしません。オリンピック選手は一定のパワーで長く体力が持ちます。そこがオリンピック選手と子供の違いです。中にはパワーが長続きする子供もいますがそれはほとんど稀です。子供は体力を使い分けることが難しいとされています。訓練をすればできなくもないですが、とてもつらく大変です。

ここまで子供と大人の体力の違いとはについて解説してきました。次のお話　では「子供の体力に持久力はない」について解説していきます。

４ 子供の体力に持久力はない

前のお話でも少しだけお話させていただきましたが子どもの体力には持久力がありません。子供はパワーを一瞬だけ発揮することができます。その一瞬だけでもものすごく力を使います。子供は寝ることや食事をすることでパワーを回復することができるのです。大人は子供の体力に圧倒されがちですが、踏ん張って乗り越えていきましょう。

5 最後に…

「子供の底知れぬ体力の原点とは…」についてお話させていただきました。ズバリ子供の底知れぬ体力の原点は「睡眠」「食事」です。最後まで読んでいただきありがとうございました。

